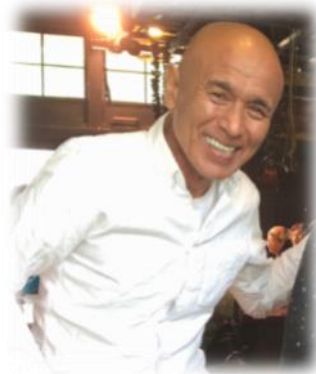


NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会
平成30年度 第3回(1単位) 沖ヨガセミナー
2019年2月3日(日)13:00~17:00

心を空に 空を心に たとえる……

空の教え 般若心経

講師 望月 崇英 僧侶



自らの心のありかたを空に習います。
最近、体幹という言葉をよく耳にします。そして体幹を鍛えるトレーニングもあります。今回は、皆さんと一緒に心の中心。つまり「心幹」、心幹トレーニングに欠かせないと私が感じた般若心経。同じく祈る事の意味をお話し、共有出来たらと思います
そして、今日の終りに皆さんがそれぞれ自身の「般若心経力」に少しでも良い変化を感じていただけたらこれほどの幸せはありません。

実践

般若心経 一緒に読経。読経は始める前の作法、略式になりますがいくつか印を結んでもらい五体投地から始めます。



1975 ニューヨーク 渡米。20年の生活を終え、1995 日本に帰国。同時に日本の自然、特に東北の山々に魅せられ 登山をはじめ何度も足を運ぶようになる。2001 ニューヨーク 同時多発テロの年、今の師匠にあたる真言秘密僧侶に出会う。自然に流れるように導かれ、高野山に上がり僧籍を取得。四年間、高野山にて寺で役僧をして、2009 東京に戻る。寺の外でも何かができるのではと思ひ、壁にぶつかりながらも進む。東日本震災の年、ほぼ毎週末 三陸に通い、お経をあける。2010 この年 八月から僧侶としての基本の行である「托鉢」をはじめ、今日に至る。托鉢との 出会いに 感激、感謝し、今、全力で托鉢に向き合っている。

単純明快！ ヨガが効く理由&体験！ アスリートヨガ

～大学で教えているヨガ～

講師 山内 やよい

◆大学生にヨガを伝える中で見えてきたこと

「ポーズをとることだけがヨガではない」と沖ヨガに教わった私だからこそ伝えられる、これからの時代を生きる若者へのメッセージ。一番大切なのは今すぐ使えるかどうかではなく、必要な時に使えるか、一生使えるか。

◆アスリートヨガ

アスリートだからこそ、一般人以上に「身体」よりも「心の安定」をヨガに求めています。Yogas chitta vritti nirodha. ヨガが心に効くメカニズムを知っていれば、どんな対象へのプログラム作成も難しくはないはず。



早稲田大学グローバルエデュケーションセンター講師/早稲田大学スポーツ科学研究センター研究員/博士(スポーツ科学)
大学卒業後、客室乗務員として世界の空を飛ぶ。アメリカ在住時にフルマラソンのトレーニングにヨガを取り入れて以来、ヨガが心身に与える影響、心(脳)と体の繋がりについて研究を続けている。ヨガ歴18年、運動指導歴12年。現在までの受講者は延べ30万人を超える。多くの受講者の変化を目の当たりにし、さらなる研究を深めるべく母校の大学院に戻る。現在は大学の正規科目としてヨガを伝えながら、スポーツ科学の知見に基づいたオリジナルのメソッドを開発、がん患者から日本を代表するトップアスリートまで、対象者に合わせたヨガプログラムを展開している。

概要

日時：平成30年2月3日（日）13:00～17:00

単位：1単位（資格登録制度の登録者に付与されるものです）

会場：龍村ヨガ研究所

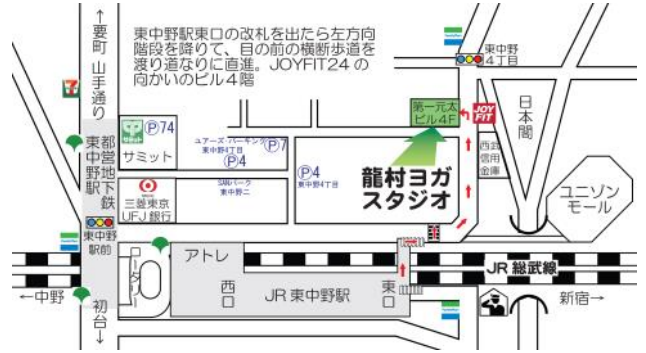
〒164-0003

東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F

JR東中野駅 東口徒歩1～2分

参加費：4,000円

※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。



お申込み

① 下記、申込記入欄に明記し、このページを郵送・FAXでお送りください。

FAX：03-6369-3216

また、インターネット申込フォームでもお申込みいただけます。

<https://goo.gl/oRSK1Q>（右のQRコードでアクセス可）



② 下記口座に参加費4,000円をご入金ください。

振込口座番号：ゆうちょ銀行 00150-2-466085 名義：沖ヨガ協会東日本連合会

★予定人数を超えた場合は、受付を終了することがあります。

★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。

★欠席なされた場合、一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。受領書は保管してください。

★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

申込み期限：2019年2月1日（金）

連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務（武田修）

〒164-0003 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F

Tel：080-5450-2505 Fax：03-6369-3216 Mail：higashinihon@okiyoga.com

平成30年度 第3回沖ヨガセミナー 2月3日（日）

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

フリガナ

氏名: 生年月日: 昭・平 年 月 日

住所: 〒 -

Mail: @ 性別: 男 / 女

電話(携帯): () - FAX: () -